Guide d'utilisation

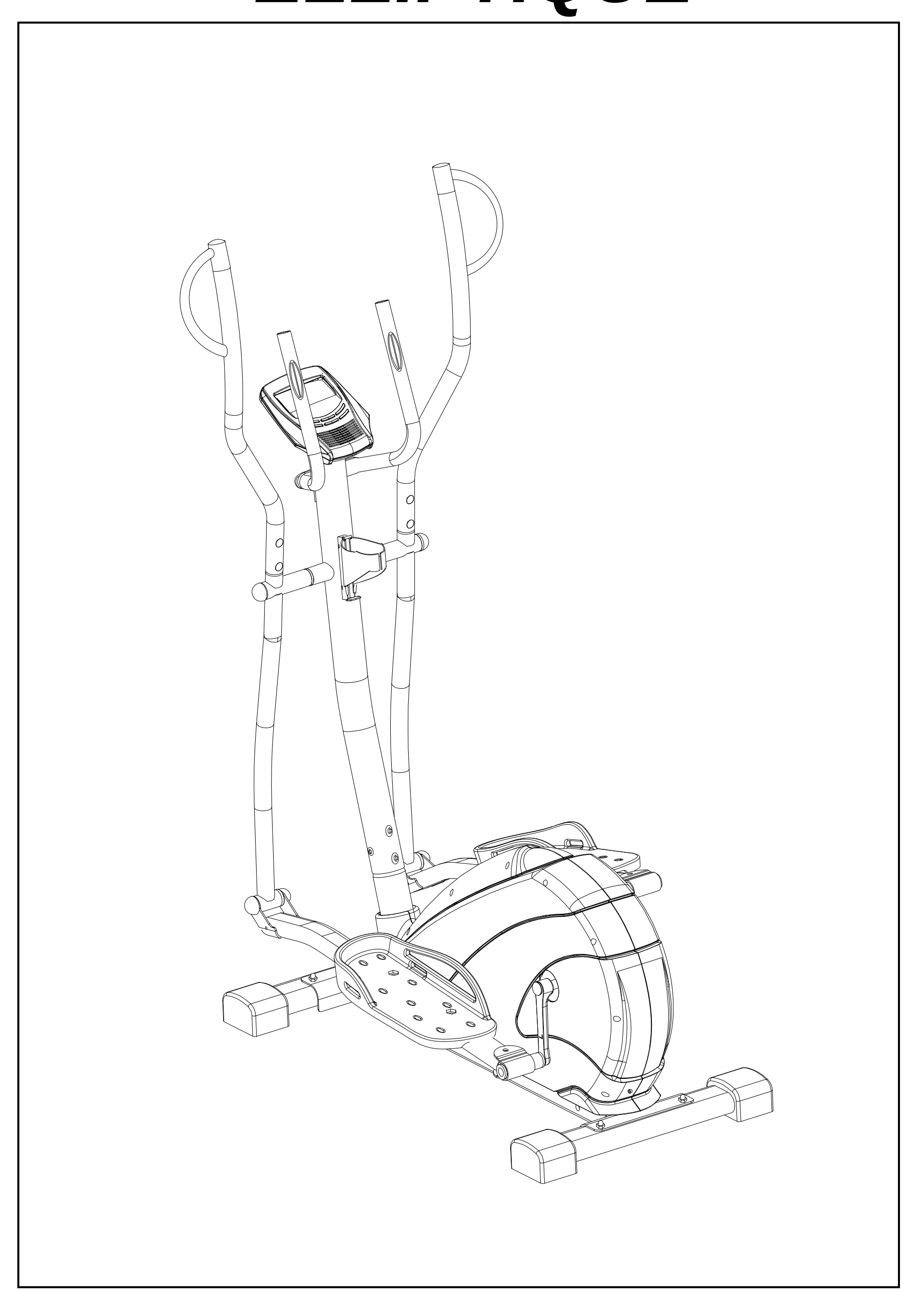
N° du modèle 16117902

Body Break ELLIPTIQUE

- Assemblage
- Fonctionnement
- Exercices
- Pièces
- Garantie

BODYBREAK®
keep fit and have fun®

ELLIPTIQUE



Veuillez garder aux fins de consultation.

AVERTISSEMENT
Lisez et comprenez le guide d'utilisation avant d'utiliser cet appareil.

Garantie limitée du fabricant - un an

Votre elliptique BODY BREAK est garanti pendant un an à partir de la date d'achat, contre tout défaut de fabrication ou de main-d'oeuvre, si utilisé aux fins prévues, dans des conditions normales et à condition qu'il ait été correctement entretenu. Toute pièce jugée défectueuse sera expédiée sans frais si elle est retournée conformément aux conditions de la présente garantie.

La présente garantie n'est pas transférable et s'applique seulement au propriétaire initial.

La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, sont limitées aux premiers douze mois et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

Service et réparation des pièces

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées chez MAURICE PINCOFFS CANADA INC., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS ON L2E 6X8. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières chez le quincaillier local.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante : customerservice@pincoffs.ca ou nous visiter à www.pincoffs.ca . Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

Mentionnez toujours les renseignements suivants lors de votre commande de pièces :

- Numéro du modèle
- Nom de la pièce
- Numéro de chaque pièce

TABLE DES MATIÈRES

MESURES DE SÉCURITÉ

Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, veuillez communiquer avec nous pour la remplacer.

Cet appareil de conditionnement a été conçu aux fins d'usage personnel. La responsabilité du produit et les conditions de la garantie ne s'appliquent pas aux appareils qui sont utilisés à des fins professionnelles ou dans des centres de conditionnement physique.

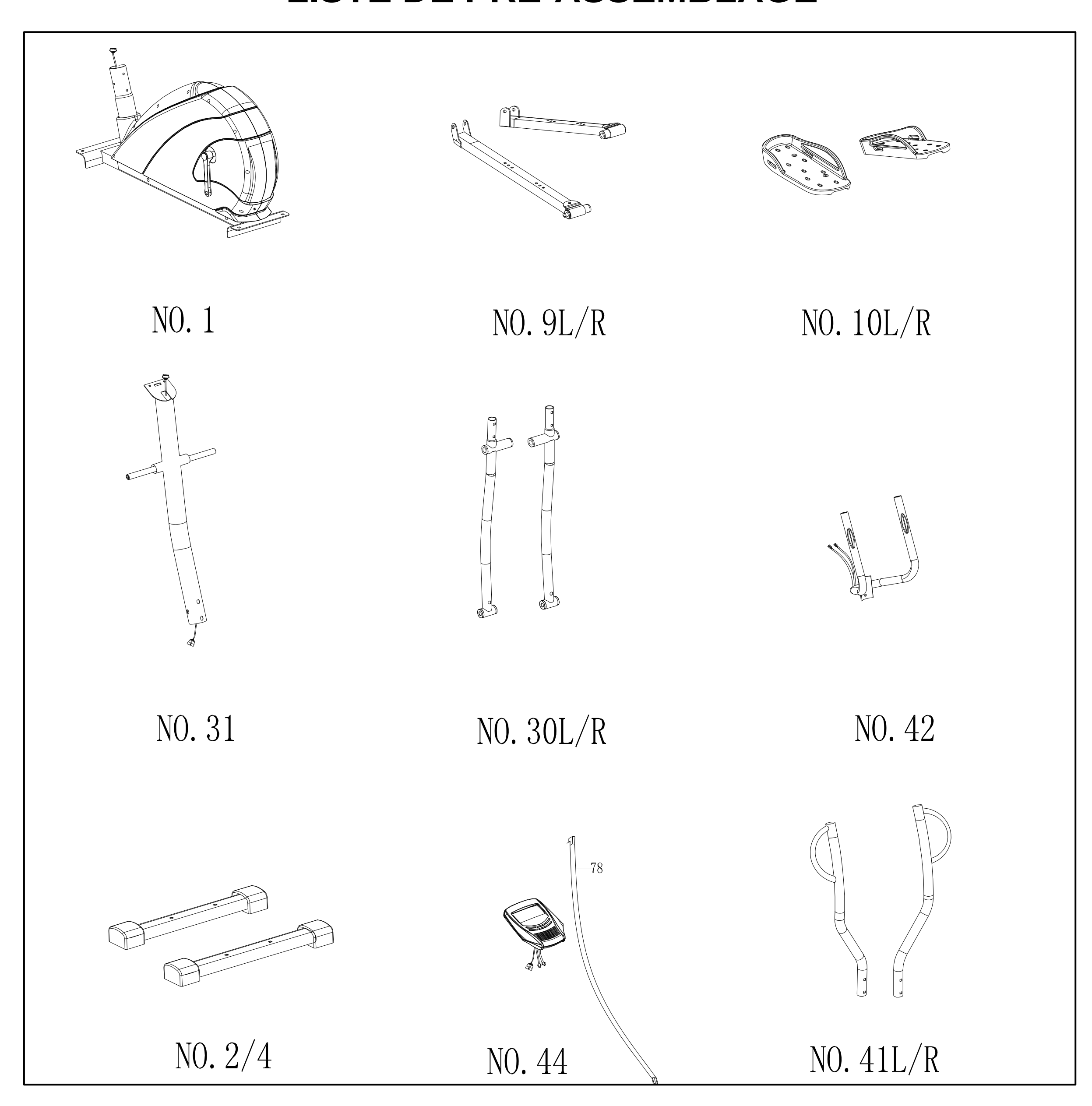
Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. Veuillez suivre les mesures de sécurité suivantes :

1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre appareil.
2. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
3. Inspectez l'appareil de conditionnement avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés fermement.
4. Vérifiez régulièrement le elliptique pour repérer les signes d'usure et les dommages. Remplacez ses pièces défectueuses avec les pièces du fabricant.
5. Un appareil de conditionnement doit toujours être installé sur une surface plate. Ne le placez pas sur un tapis instable ou une surface inégale pour l'empêcher de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher.
6. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
7. Gardez au moins 2 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
8. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
9. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
10. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
11. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du elliptique.
12. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
13. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 270 lb.

MISE EN GARDE

Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet appareil.

LISTE DE PRÉ-ASSEMBLAGE



N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
9	Tubes des pédales gauche et droite (L/R)	1/1
10	Pédales gauche et droite (L/R)	1/1
31	Montant	1
30	Guidons inférieurs gauche et droit (L/R)	1/1
42	Guidon fixe	1
2	Stabilisateur arrière	1
4	Stabilisateur avant	1
44/78	Moniteur / Fil audio	1/1
41	Guidons supérieurs gauche et droit (L/R)	1/1
	Boîtier intérieur	1
	Guide	1

LISTE DES FERRURES

N°	Description	Qté	Illustrations
6	Boulon mécanique M10*55	4	
7	Rondelle ø10*ø22	6	
8	Écrou borgne à calotte M10	4	
11	Bouton de serrage	4	
12	Boulon à tête hexagonale M8 x 45	4	
13	Boulons d'articulation gauche et droit (L/R)	1/1	
14	Rondelle ondulée	2	
15	Rondelle ordinaire	2	
16	Écrous freinés en nylon gauche et droit (L/R)	1/1	
17	Capuchon en PVC	6	
21	Boulon à tête hexagonale M10*78	2	
22	Spacer	2	
23	Écrou freiné en nylon M10	2	
28	Vis allen M8*16	6	
29	Rondelle courbée ø8*ø20	6	
32	Boulon à tête hexagonale M10*20	2	
33	Rondelle à ressort ø10	2	
34	Rondelle ordinaire ø10*32	2	
35	Rondelle de type D	2	
39	Vis allen M6*12	4	
40	Boulon mécanique M8*20	4	
79	Clef allen S13,17	2	S17 S13 S13-17
80	Clef allen L6	1	6mm
81	Clef allen L4	1	4mm
82	Clef allen L8	1	8mm

ASSEMBLAGE

Ce guide est conçu pour vous aider à assembler, à ajuster et à utiliser cet appareil. Veuillez le lire attentivement. Afin de vous familiariser avec les pièces présentées dans les instructions, étudiez d'abord le plan détaillé.

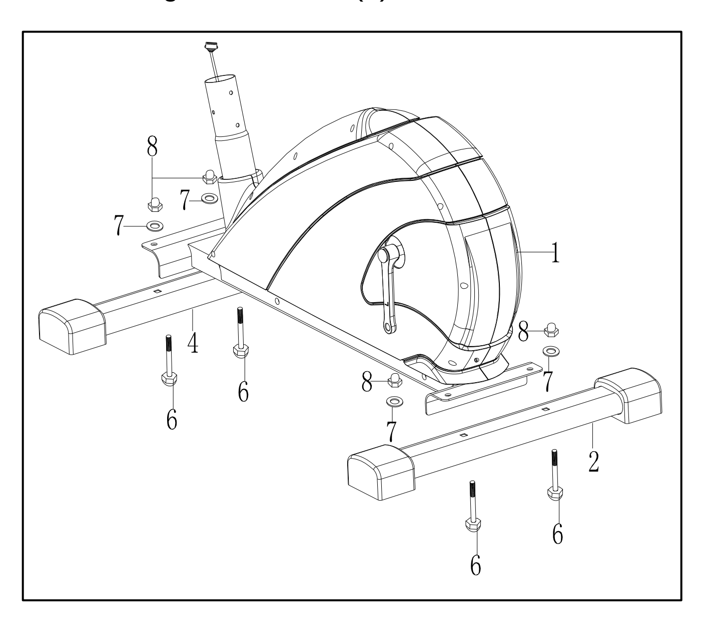
Placez toutes les pièces par terre dans un endroit propre et enlever le matériel d'emballage. Consultez la liste des pièces pour les reconnaître de façon appropriée.

Il faut deux personnes pour assembler cet appareil.

ÉTAPE 1

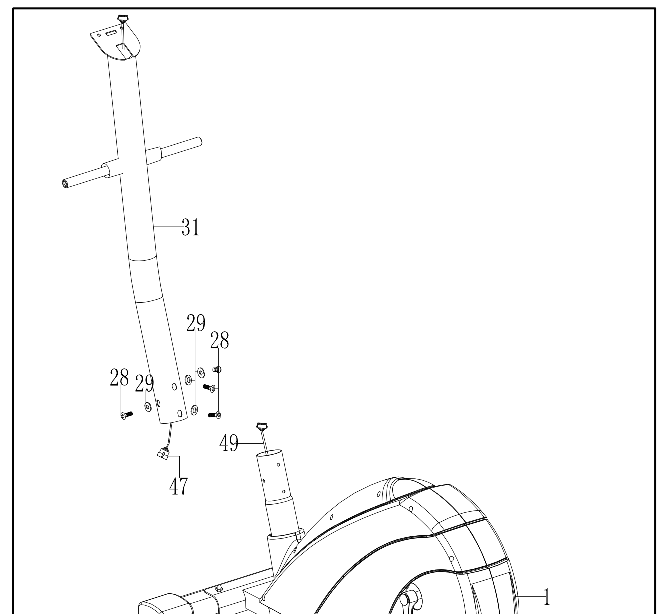
Fixez le stabilisateur avant (4) au cadre principal (1). Serrez avec deux boulons mécaniques (6), deux rondelles (7) et deux écrous borgnes à calotte (8).

Fixez le stabilisateur arrière (2) au cadre principal (1). Serrez avec deux boulons mécaniques (6), deux rondelles (7) et deux écrous borgnes à calotte (8).



ÉTAPE 2

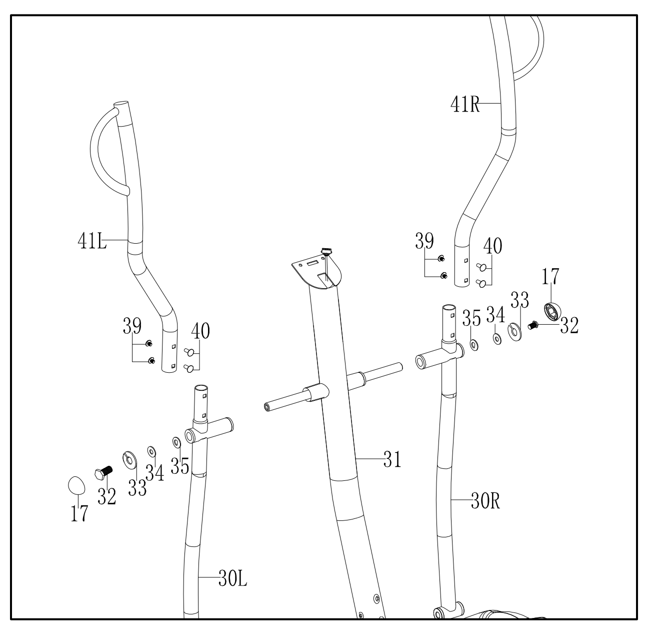
Connectez le fil détecteur d'extension (47) du montant (31) au fil détecteur inférieur (49). Insérez le montant (31) au cadre principal (1). Serrez avec quatre vis allen (28) et quatre rondelles courbées (29).



ÉTAPE 3
Fixez le guidon inférieur gauche (30L) à l'essieu gauche du montant (31). Serrez avec une rondelle de type D (35), une rondelle ordinaire (34), une rondelle à ressort (33) et un boulon à tête hexagonale (32). Fixez le capuchon en PVC (17) au boulon à tête hexagonale (32).

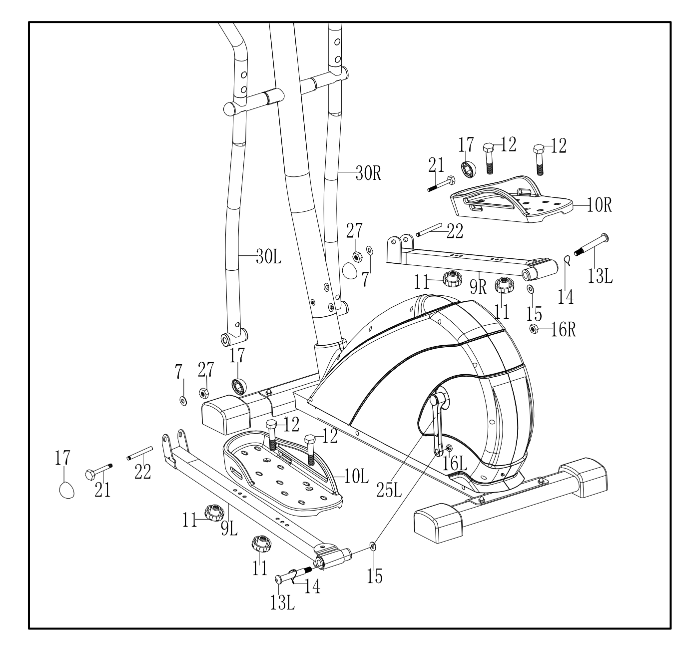
Répétez l'opération avec le guidon inférieur droit (30R).

Fixez le guidon supérieur gauche (41L) au guidon inférieur gauche (30L). Serrez avec deux boulons mécaniques (40) et deux vis allen (39).
Répétez l'opération avec le guidon supérieur droit (41R).

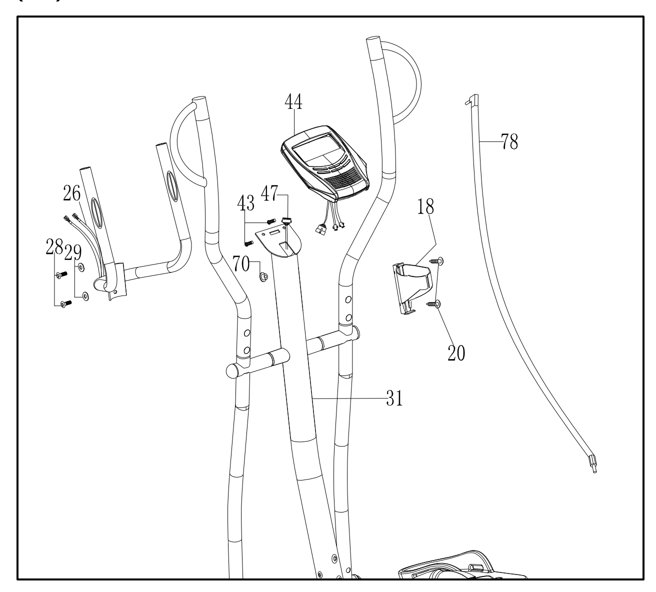


ÉTAPE 4
Fixez le tube de la pédale gauche (9L) au guidon inférieur gauche (30L). Glissez l'entretoise (22) dans le tube de la pédale gauche et le guidon inférieur gauche. Serrez avec un boulon à tête hexagonale (21), une rondelle (7), un écrou freiné en nylon (27) et deux capuchons en PVC (17). Fixez le tube de la pédale gauche (9L) au bras de la manivelle gauche (25L). Serrez avec un boulon d'articulation gauche (13L), une rondelle ondulée (14), une rondelle ordinaire (15) et un écrou freiné en nylon (16L). Répétez l'opération avec le tube de la pédale droite (9R).

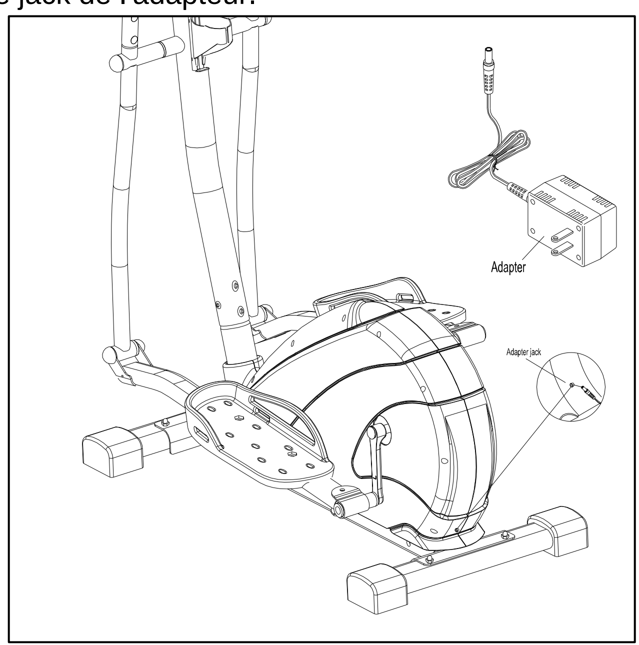
Fixez la pédale gauche (10L) au tube de la pédale gauche (9L). Serrez à la position désirée avec deux boulons à tête hexagonale (12) et deux boutons de serrage (11). Répétez l'opération avec la pédale droite (10R).



ÉTAPE 5
Fixez le guidon fixe (42) à l'arrière du montant (31). Serrez avec deux vis allen (28) et deux rondelles courbées (29).
Fixez le support du porte-bouteille (18) au montant (31). Serrez avec deux vis autotaraudeuses (20).
Insérez les fils du pouls manuel (26) dans le capuchon du fil du pouls manuel (70) et glissez-les dans l'ouverture du montant (31).
Connectez le fil détecteur d'extension (47) à l'arrière du moniteur (44).
Connectez le fil du pouls manuel (26) à l'arrière du moniteur (44).
Fixez le moniteur (44) au support du montant (31). Serrez avec deux vis (43).
Pour écouter a un MP3 durant votre scéance d'exercise, connecter le fil audio (78) au MP3 et au fil trouver au dos du moniteur (44)



ÉTAPE 6
Branchez l'adapteur dans le jack de l'adapteur.



SERREZ FERMEMENT TOUS LES ÉCROUS ET TOUS LES BOULONS.
VOTRE APPAREIL EST MAINTENANT ASSEMBLÉ.

Votre elliptique est équipé avec les capuchons de nivellement.
Si l'appareil semble instable, tourner le bouton ajustant sur les capuchons de nivellement du stabilisateur arrière pour le mettre d'aplomb.

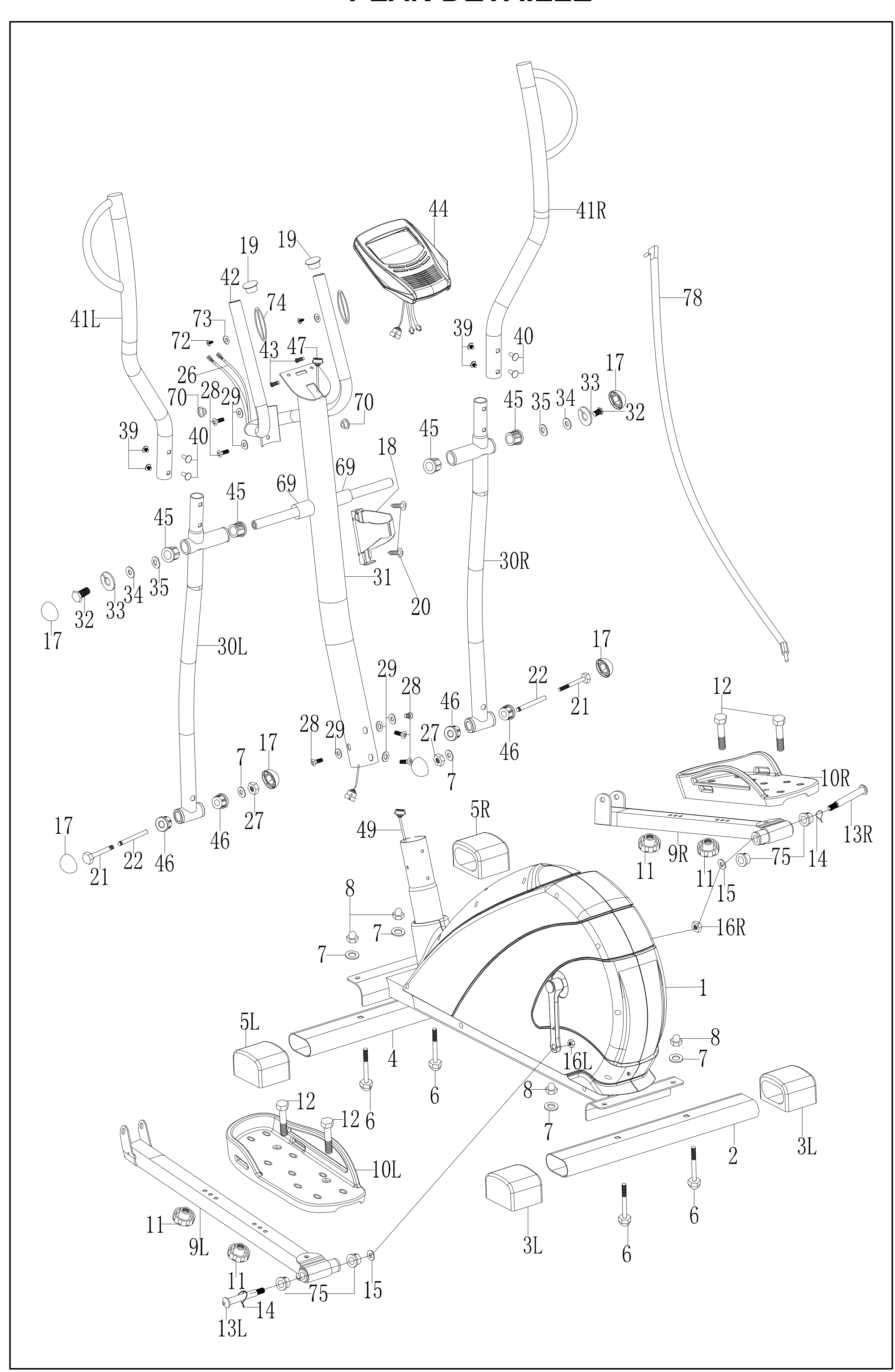
PART LIST

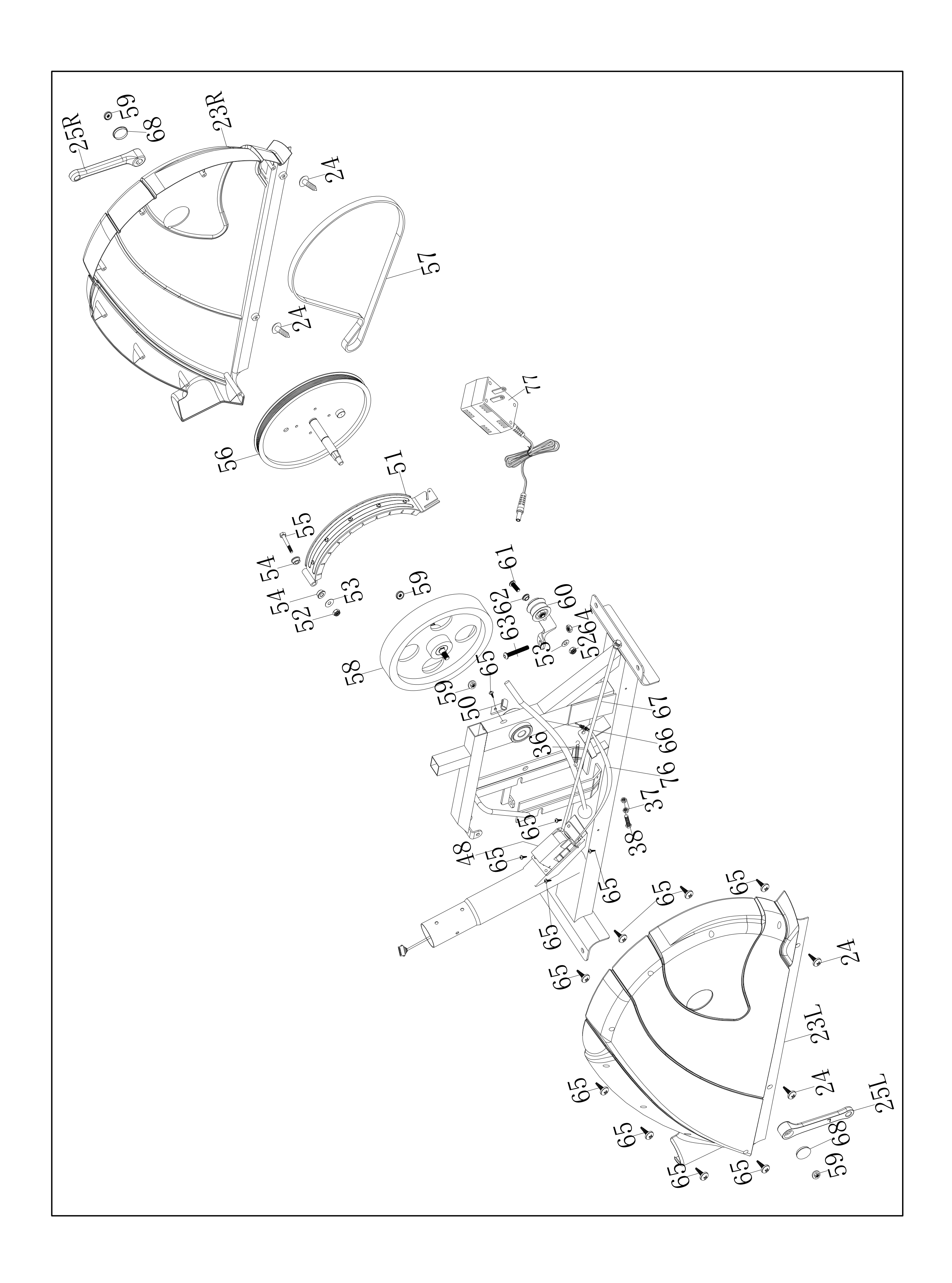
PIÈCE	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	1790201	Cadre principal	1
2	1790202	Stabilisateur arrière	1
3L	1790203L	Embouts de nivellement gauche et droit (L)	1
3R	1790203R	Embouts de nivellement gauche et droit (R)	1
4	1790204	Stabilisateur avant	1
5L	1790205L	Roues de déplacement gauche et droite (L)	1
5R	1790205R	Roues de déplacement gauche et droite (R)	1
6	1790206	Boulon mécanique M10 x 55	4
7	1790207	Rondelle ø10 x ø22	6
8	1790208	Écrou borgne à calotte M10	4
9L	1790209L	Tubes des pédales gauche et droite (L)	1
9R	1790209R	Tubes des pédales gauche et droite (R)	1
10L	1790210L	Pédales gauche et droite (L)	1
10R	1790210R	Pédales gauche et droite (R)	1
11	1790211	Bouton de serrage	4
12	1790212	Boulon à tête hexagonale M8 x 45	4
13L	1790213L	Boulons d'articulation gauche et droit (L)	1
13R	1790213R	Boulons d'articulation gauche et droit (R)	1
14	1790214	Rondelle ondulée	2
15	1790215	Rondelle ordinaire	2
16L	1790216L	Écrous freinés en nylon gauche et droit (L)	1
16R	1790216R	Écrous freinés en nylon gauche et droit (R)	1
17	1790217	Capuchon en PVC	6
18	1790218	Porte-bouteille	1
19	1790219	Embout du guidon fixe	2
20	1790220	Vis autotaraudeuse ST5 x 15	2
21	1790221	Boulon à tête hexagonale M10 x 78	2
22	1790222	Entretoise	2
23L	1790223L	Garde-chaîne gauche et droit (L)	1
23R	1790223R	Garde-chaîne gauche et droit (R)	1
24	1790224	Vis autotaraudeuse ST5 x 15	4
25L	1790225L	Manivelles gauche et droite (L)	1
25R	1790225R	Manivelles gauche et droite (R)	1
26	1790226	Fil du pouls manuel	2
27	1790227	Écrou freiné en nylon M10	2
28	1790228	Vis allen M8 x 16	6
29	1790229	Rondelle courbée ø8 x ø20	6

PIÈCE	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
30L	1790230L	Guidons inférieurs gauche et droit (L)	1
30R	1790230R	Guidons inférieurs gauche et droit (R)	1
31	1790231	Montant	1
32	1790232	Boulon à tête hexagonale M10 x 20	2
33	1790233	Rondelle à ressort ø10	2
34	1790234	Rondelle ordinaire ø10 x ø32	2
35	1790235	Rondelle de type D	2
36	1790236	Ressort	1
37	1790237	Écrou M6	2
38	1790238	Boulon à tête hexagonale M6 x 25	1
39	1790239	Vis allen M6 x 12	4
40	1790240	Boulon mécanique M8 x 20	4
41L	1790241L	Guidons supérieurs gauche et droit (L)	1
41R	1790241R	Guidons supérieurs gauche et droit (R)	1
42	1790242	Guidon fixe	1
43	1790243	Vis M5 x 10	2
44	1790244	Moniteur	1
45	1790245	Bague	4
46	1790246	Bague	4
47	1790247	Fil détecteur central	1
48	1790248	Moteur	1
49	1790249	Fil détecteur inférieur 1	1
50	1790250	Support du détecteur	1
51	1790251	Assemblage magnétique	1
52	1790252	Écrou en nylon M8	2
53	1790253	Rondelle ø8 x ø17	2
54	1790254	Entretoise en plastique	2
55	1790255	Vis allen M8 x 55	1
56	1790256	Poulie	1
57	1790257	Courroie	1
58	1790258	Volant	1
59	1790259	Écrou de France	4
60	1790260	Assemblage de la roue intermédiaire	1
61	1790261	Vis allen M8 x 20	1
62	1790262	Bague en mousse	1
63	1790263	Vis allen M8 x 45	1
64	1790264	Écrou M8	1
65	1790265	Vis autotaraudeuse ST5 x 15	9

PIÈCE	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
66	1790266	Fil détecteur inférieur 2	1
67	1790267	Cordon d'alimentation	1
68	1790268	Couvercle de manivelle	2
69	1790269	Entretoise en plastique	2
70	1790270	Embout pour fil	2
72	1790272	Vis autotaraudeuse ST4 x 15	2
73	1790273	Rondelle ø4 x ø12	2
74	1790274	Détecteur du pouls manuel	2
75	1790275	Bague	4
76	1790276	Fil du moteur	1
77	1790277	Adapteur	1
78	1790278	Fil audio	1
79	1790279	Clef allen S13,17	2
80	1790280	Clef allen L6	1
81	1790281	Clef allen L4	1
82	1790282	Clef allen L8	1

PLAN DÉTAILLÉ




25R
59
68
23R
24
57
24
77
56
51
55
54
54
53
52
59
61
62
60
63
64
52
53
58
65
59
50
67
36
66
76
37
38
65
48
65
65
65
65
65
24
65
23L
24
65
25L
68
65
65
59

INSTRUCTIONS POUR LE MONITEUR



Points à retenir préalable à l'exercice

A. Puissance d'entrée
Branchez l'adaptateur à l'appareil. Le moniteur émet alors un signal sonore et s'allume en mode manuel.

B. Sélection du programme et réglage des valeurs

1. Sélectionnez le mode du programme avec les boutons UP et DOWN et appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le mode d'exercice.
2. Dans le mode manuel, le moniteur utilise les boutons UP et DOWN pour régler le but désiré de votre exercice pour le temps, la distance, les calories et le pouls. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le but désiré.
3. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice.
4. Lorsque vous avez atteint votre but, le moniteur émet un signal sonore et s'arrête.
5. Si vous établissez plus d'un but et vous voulez atteindre le but suivant, appuyez sur le bouton START/STOP pour continuer l'exercice.

C. Fonction d'éveil
Le moniteur empruntera le mode SLEEP (veille) lorsque l'afficheur à cristaux liquides (LCD) est désactivé et qu'un signal n'est donné ou qu'aucun bouton n'est touché pendant quatre minutes. Appuyez sur l'écran pour faire démarrer le moniteur.

D. La console a un haut-parleur encastré.
Brancher le cable d'audio (inclu avec le moniteur) à l'arrière du moniteur et dans le lecteur MP3. Vous avez besoin d'allumer le haut parleur. Le commutateur est trouvé à l'arrière du moniteur.

Fonctions et propriétés :

1. TIME (temps) : Ce bouton affiche le temps écoulé de la séance d'exercices en minutes et en secondes. Votre moniteur compte automatiquement de 0:00 à 99:59 en intervalles de une seconde. Vous pouvez aussi programmer votre moniteur pour compter à rebours à partir d'une valeur établie en utilisant les boutons UP et DOWN. Si vous continuez de vous entraîner après avoir atteint 0:00, le moniteur émet un signal sonore et se remet lui-même à un temps originalement établi, vous laissant savoir que votre séance d'exercices est terminée.
2. DISTANCE (distance) : Ce bouton affiche la distance parcourue pendant la séance d'exercices jusqu'à un maximum de 99,9 km/milles.
3. RPM (rpm) : Ce bouton affiche la cadence lorsque vous pédalez.
4. WATT (watt) : Ce bouton affiche la puissance mécanique que le moniteur reçoit pendant la séance d'exercices.
5. SPEED (vitesse) : Ce bouton affiche la vitesse actuelle en km/milles par heure.
6. CALORIES : Ce bouton affiche les calories dépensées en tout temps pendant la séance d'exercices.
7. PULSE (pouls) : Votre moniteur affiche votre fréquence cardiaque en battements/minute pendant la séance d'exercices.
8. AGE (âge) : Votre moniteur se programme selon l'âge de 10 à 99 ans. Si vous n'inscrivez pas un âge quelconque, cette fonction affiche par défaut l'âge 35.
9. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE) - Fréquence cardiaque cible (pouls cible) : La fréquence cardiaque que vous devez maintenir s'appelle la fréquence cardiaque cible en battements/minute.
10. PULSE RECOVERY (récupération du pouls) : Au stage de démarrage (START), tenez les poignées avec les mains ou laissez attachée la sangle de poitrine avec émetteur et appuyez sur le bouton PULSE RECOVERY; tous les affichages de fonctions arrêtent alors à l'exception de TIME. Le temps commence à compter à partir de 00:60 - 00:59 - - à 00:00. Aussitôt que 00:00 est atteint, le moniteur affiche le statut de récupération de votre fréquence cardiaque avec les grades F1.0 à F6.0.
    1.0 signifie EXCEPTIONNEL
    1.0 F à 2.0 signifie EXCELLENT
    2.0 F à 2.9 signifie BIEN
    3.0 F à 3.9 signifie PASSABLE
    4.0 F À 5.9 signifie SOUS LA MOYENNE
    6.0 signifie PAUVRE

Note : Si aucun signal du pouls n'est reçu, le moniteur affiche P à la fenêtre du pouls. Si le moniteur affiche ERR à la fenêtre tuteur, appuyez de nouveau sur le bouton PULSE RECOVERY et assurez-vous que vos mains tiennent les poignées du pouls.

11. TEMPERATURE (température) : Ce bouton affiche la température actuelle.

Boutons de fonction :

Il y a six boutons et la description de leur fonction se lit de la façon suivante :

1. Bouton START/STOP :
   a) Fonction de démarrage rapide : Ce bouton vous permet de faire démarrer le moniteur rapidement, sans sélectionner de programme. Pour la séance d'exercices manuelle seulement. Le temps commence automatiquement à compter progressivement à partir de zéro.
   b) Au mode exercice, appuyez sur ce bouton pour arrêter l'exercice.
   c) Au mode arrêt, appuyez sur ce bouton pour commencer l'exercice.

2. Bouton UP :
   a) Appuyez sur ce bouton pour augmenter la résistance au mode exercice.
   b) Au mode réglage, appuyez sur ce bouton pour augmenter les valeurs du temps, de la distance, des calories, de l'âge et sélectionnez GENDER et PROGRAM.

3. Bouton DOWN :
   a) Appuyez sur ce bouton pour réduire la résistance au mode exercice.
   b) Au mode réglage, appuyez sur ce bouton pour réduire les valeurs du temps, de la distance, des calories, de l'âge et sélectionnez GENDER et PROGRAM.

4. Bouton ENTER :
   a) Au mode réglage, appuyez sur ce bouton pour accepter les données que vous venez d'entrer.
   b) Au mode arrêt, appuyez sur ce bouton pendant deux secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro ou adopter une valeur par défaut.
   c) En réglant l'horloge, appuyez sur ce bouton pour accepter le réglage de l'heure et des minutes.

5. Bouton BODY FAT :
   Appuyez sur ce bouton pour entrer les données suivantes : votre grandeur, votre poids, votre genre et votre âge et mesurer votre rapport de masse adipeuse.

6. Bouton PULSE RECOVERY :
   Appuyez sur ce bouton pour activer la fonction de récupération de votre fréquence cardiaque.

Introduction du programme et fonctionnement :

Programme manuel : Manual

P1 est un programme manuel. L'utilisateur ou l'utilisatrice peut commencer l'exercice en appuyant sur le bouton START/STOP. Le niveau de résistance par défaut est 5. Vous pouvez vous entraîner au niveau de résistance désiré, en ajustant les boutons UP et DOWN pendant la séance d'exercices, en y entrant une période de temps ou un nombre de calories ou une certaine distance.

Opérations :

1. Utilisez les boutons UP et DOWN pour sélectionner le programme MANUAL (P1).
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer le programme MANUAL.
3. Le voyant temps (TIME) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler le temps d'exercice. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le temps désiré.
4. Le voyant distance (DISTANCE) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler la distance désirée. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la distance désirée.
5. Le voyant calories (CALORIES) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler les calories désirées. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter les calories désirées.
6. Le voyant pouls (PULSE) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler le pouls désiré. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le pouls désiré.
7. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer la séance d'exercices.

Programme préréglé : Steps (pas), Hill (colline), Rolling (roulement), Valley (vallée), Fat Burn (dépense de calories), Ramp (rampe), Mountain (montagne), Intervals (intervalles), Random (au hasard), Plateau (plateau), Fartlek (Fartlek), Precipice (précipice)

PROGRAM 2 à PROGRAM 13 sont des programmes préréglés. Les utilisateurs et les utilisatrices peuvent s'entraîner à différents niveaux de résistance et à différents intervalles alors que les profils sont affichés. Les utilisateurs et les utilisatrices peuvent s'entraîner au niveau de résistance désiré (avec les boutons UP et DOWN pendant la séance d'exercices) avec une période de temps désirée ou un nombre de calories désiré ou une distance désirée.

Opérations :

1. Utilisez les boutons UP et DOWN pour sélectionner un des programmes ci-dessus de P2 à P13.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer votre programme d'exercices.
3. Le voyant temps (TIME) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler le temps d'exercice désiré. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le temps désiré.
4. Le voyant distance (DISTANCE) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler la distance désirée. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la distance désirée.
5. Le voyant calories (CALORIES) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler les calories désirées. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter les calories désirées.
6. Le voyant pouls (PULSE) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler le pouls désiré. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le pouls désiré.
7. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer la séance d'exercices.

Réglage du programme de l'utilisateur ou de l'utilisatrice : USER 1, USER 2, USER 3, USER 4

PROGRAM 14 à PROGRAM 17 sont les programmes que l'utilisateur ou l'utilisatrice peut régler. Il ou elle est libre de créer les valeurs dans l'ordre du temps, de la distance et des calories, ainsi que le niveau de résistance en 10 colonnes. Les valeurs et les profils seront emmagasinés dans la mémoire après le réglage. Il ou elle peut aussi changer la charge en cours dans chaque colonne à l'aide des boutons UP et DOWN sans changer le niveau de résistance emmagasiné dans la mémoire.

Opérations :

1. Utilisez les boutons UP et DOWN pour sélectionner le programme USER de P14 à P17.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer votre programme d'exercices.
3. La colonne 1 clignote. Utilisez les boutons UP et DOWN pour créer votre profil d'exercice personnel. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter votre première colonne de profil d'exercice. Le niveau par défaut est la charge 1.
4. La colonne 2 clignote. Utilisez les boutons UP et DOWN pour créer votre profil d'exercice personnel. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter votre deuxième colonne de profil d'exercice.
5. Continuez l'opération décrite aux étapes 5 et 6 pour terminer votre profil d'exercice personnel. Appuyez ensuite sur le bouton ENTER pour accepter votre profil d'exercice désiré.
6. Le voyant temps (TIME) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler le temps d'exercice. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le temps désiré.
7. Le voyant distance (DISTANCE) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler la distance désirée. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la distance désirée.
8. Le voyant calories (CALORIES) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler les calories désirées. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter les calories désirées.
9. Le voyant pouls (PULSE) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler le pouls désiré. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le pouls désiré.
10. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer la séance d'exercices.

Programme de contrôle de la fréquence cardiaque : 55 % CFC, 65 % CFC, 75 % CFC, 85 % CFC, contrôle de la fréquence cardiaque cible

Les programmes 18 à 21 sont des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque tandis que le programme 22 est un programme de contrôle de la fréquence cardiaque désirée.
Le programme 18 contrôle la fréquence cardiaque à un maximum de 55 % - - La fréquence cardiaque cible est (220 - âge) x 55 %
Le programme 19 contrôle la fréquence cardiaque à un maximum de 65 % - - La fréquence cardiaque cible est (220 - âge) x 65 %

Le programme 20 contrôle la fréquence cardiaque à un maximum de 75 % - - La fréquence cardiaque cible est (220 - âge) x 75 %
Le programme 21 contrôle la fréquence cardiaque à un maximum de 85 % - - La fréquence cardiaque cible est (220 - âge) x 85 %
Le programme 22 est le contrôle de la fréquence cardiaque cible - - Entraînez-vous en tenant compte de votre fréquence cardiaque cible.

Les utilisateurs ou les utilisatrices peuvent s'entraîner en tenant compte de leur programme de fréquence cardiaque désiré en réglant l'âge, le temps, la distance, les calories ou le pouls désirés. Dans ces programmes, le moniteur ajuste le niveau de résistance selon la fréquence cardiaque détectée. Par exemple, le niveau de résistance peut augmenter chaque 20 secondes alors que la fréquence cardiaque détectée est plus basse que la fréquence cardiaque cible. Le niveau de résistance peut aussi diminuer chaque 20 seconde alors que la fréquence cardiaque détectée est plus élevée que la fréquence cardiaque cible.

Opérations :

1. Utilisez les boutons UP et DOWN pour sélectionner le programme HRC (cfc) de P18 à P22.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer votre programme d'exercices.
3. Le voyant âge (AGE) clignote de P18 à P21. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler l'âge. L'âge par défaut est 35.
4. Pour ce qui est du programme 22, le pouls cible (TARGET PULSE) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler le pouls désiré entre 80 et 180. Le pouls cible par défaut est 120.
5. Le voyant temps (TIME) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler le temps désiré pour votre séance d'exercices. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le temps désiré.
6. Le voyant distance (DISTANCE) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler la distance désirée. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la distance désirée.
7. Le voyant calories (CALORIES) clignote. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour régler les calories désirées. Appuyez sur le bouton ENTER pour accepter les calories désirées.
8. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer la séance d'exercices.

Guide des opérations :

1. Mode veille : Le moniteur prend le mode veille lorsqu'aucun signal ou aucun bouton n'est touché pendant plus de quatre minutes. Vous pouvez appuyer sur n'importe lequel bouton pour réveiller le moniteur.
2. Indice de masse corporelle (IMC) : L'IMC est une mesure de la masse adipeuse basée sur la grandeur et le poids qui s'applique à la fois aux hommes et aux femmes.
3. Métabolisme de base : Votre métabolisme de base indique le nombre de calories que votre corps a besoin pour fonctionner. Ceci ne tient pas compte d'une activité quelconque, c'est simplement l'énergie nécessaire pour supporter le battement du coeur, la respiration et la température du corps. Le métabolisme de base mesure le corps au repos, et non pendant le sommeil, à la température de la pièce.

Graphiques des séances d'exercices de l'afficheur à cristaux liquides

PROFILS DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS :

PROGRAMME 1
manuel

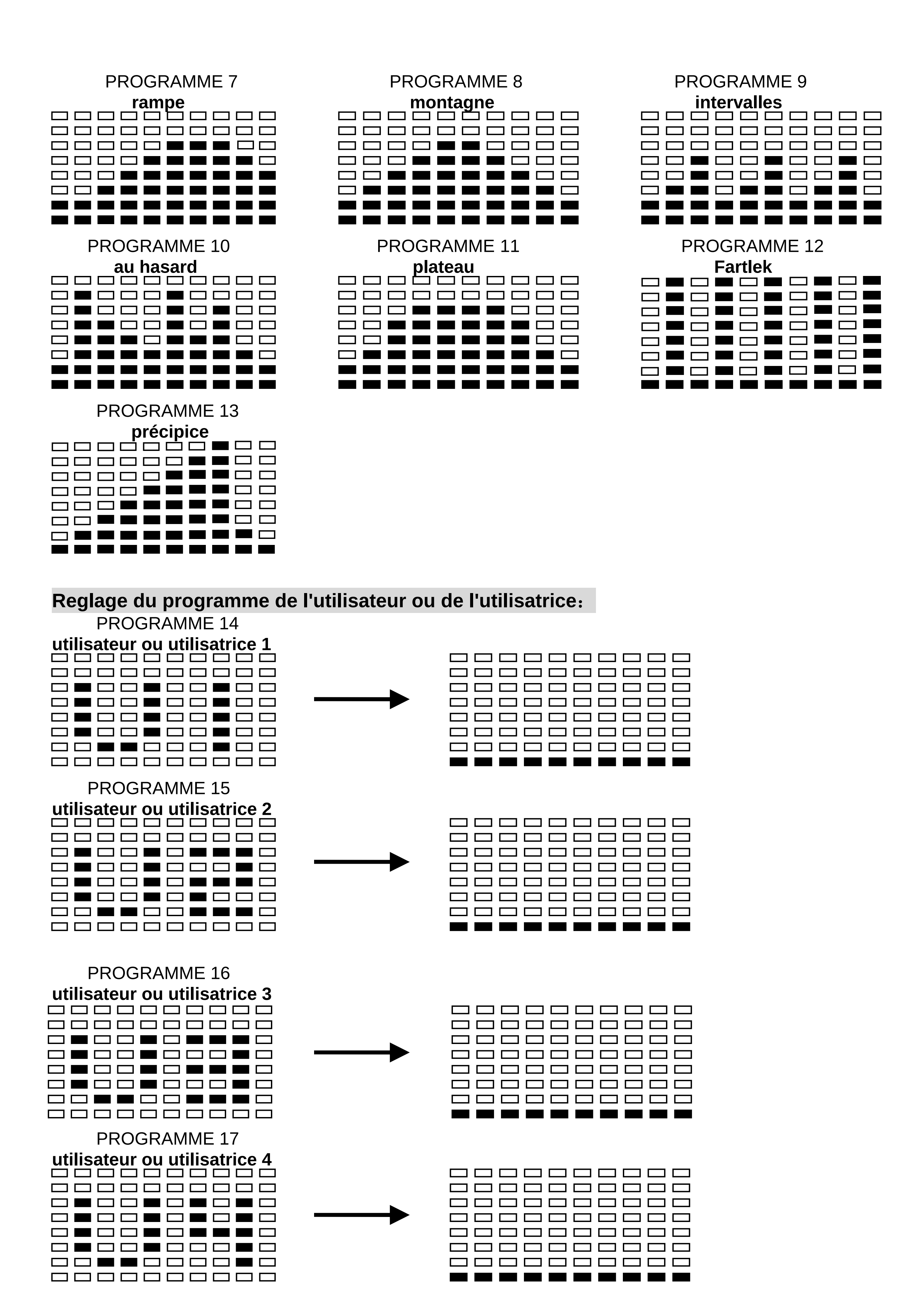
PROGRAMME 2
pas

PROGRAMME 3
colline

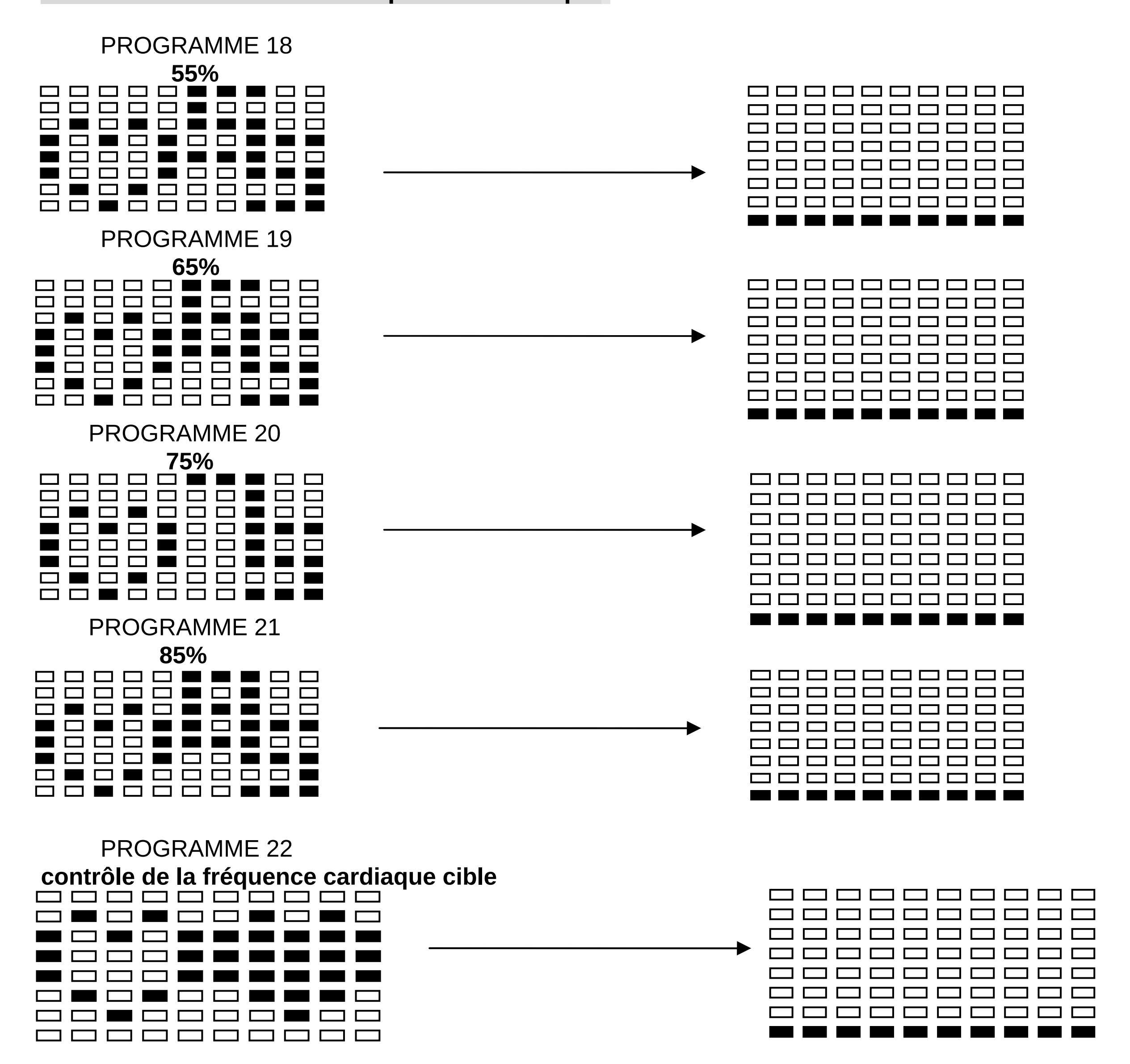
PROGRAMME 4
roulement

PROGRAMME 5
vallée

PROGRAMME 6
dépense de calories


PROGRAMME 7
rampe
PROGRAMME 8
montagne
PROGRAMME 9
intervalles
PROGRAMME 10
au hasard
PROGRAMME 11
plateau
PROGRAMME 12
Fartlek
PROGRAMME 13
précipice
Reglage du programme de l'utilisateur ou de l'utilisatrice:
PROGRAMME 14
utilisateur ou utilisatrice 1
PROGRAMME 15
utilisateur ou utilisatrice 2
PROGRAMME 16
utilisateur ou utilisatrice 3
PROGRAMME 17
utilisateur ou utilisatrice 4

Profile de contrôle de la fréquence cardiaque:

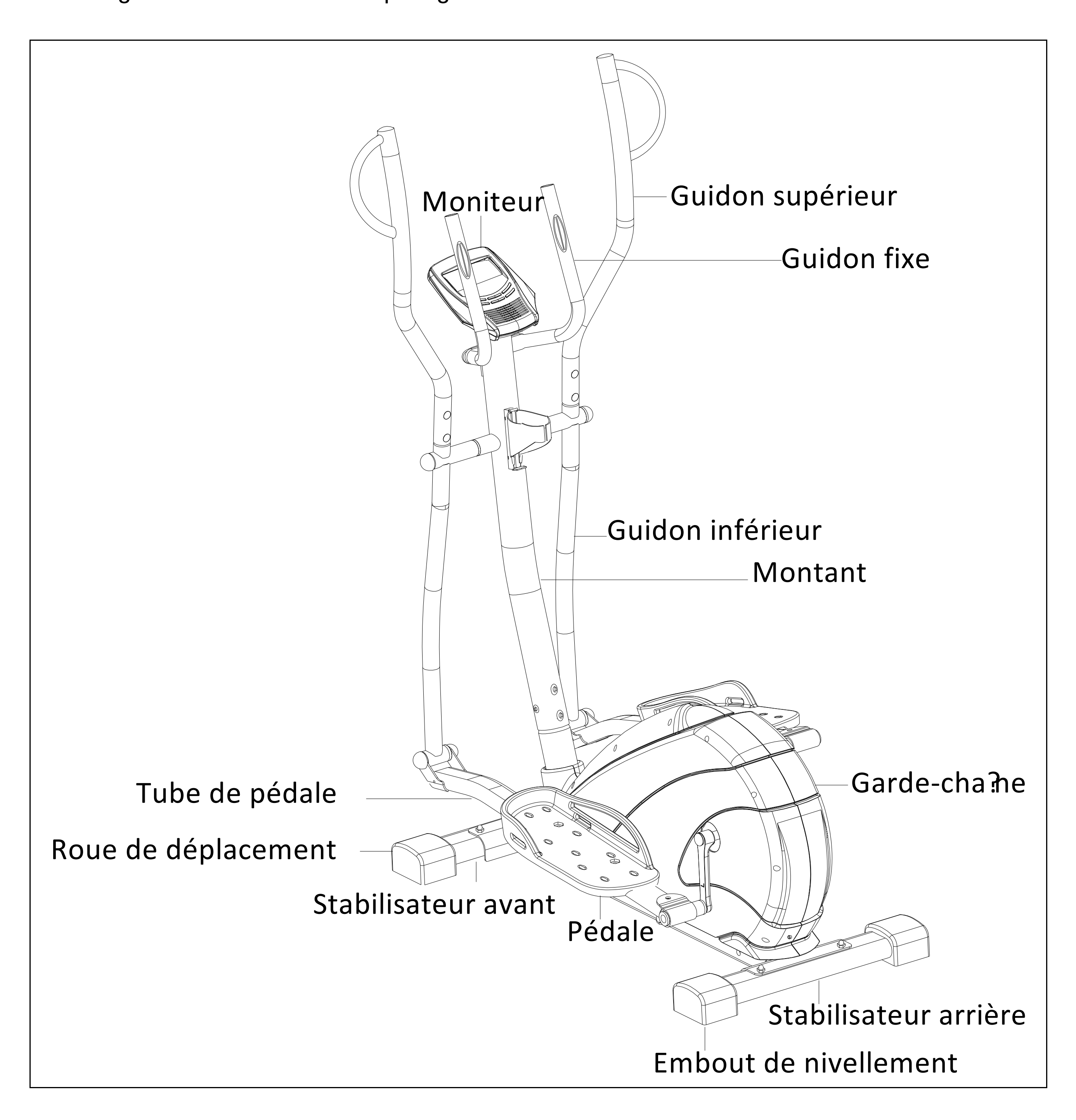


FONCTIONNEMENT DU ELLIPTIQUE

Le elliptique permet à vos pieds de se déplacer dans un mouvement elliptique naturel, minimisant ainsi l'impact sur les genoux et les chevilles.

Le elliptique permet de vous exercer en douceur, en toute quiétude et de façon variable grâce :

- aux poignées à mouvement double pour offrir une séance d'exercices complète du corps;
- au guidon fixee offrant une plus grande stabilité.



GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Cause	Correction
Aucun affichage sur le moniteur	L'adapteur c.a. n'est pas branché.	Branchez l'adapteur c.a.
Aucun affichage de vitesse ou de distance sur le moniteur	Le transmetteur de pression n'est pas branché.	Branchez convenablement le transmetteur de pression avec le fil d'extension et le jack derrière le moniteur.
	Le transmetteur de pression ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le transmetteur de pression.
	Le moniteur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le moniteur.
Aucune tension	Le câble de contrôle de tension n'est pas branché.	Branchez convenablement le câble du contrôle de tension avec le câble d'extension du contrôle de tension.
	Le volant magnétique ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez la roue magnétique.
Aucun affichage de la fréquence cardiaque	Le fil du pouls manuel n'est pas connecté.	Branchez convenablement les fils derrière le moniteur.
	Le pouls manuel est défectueux.	Remplacez la poignée de la prise du pouls ou le capteur au lobe de l'oreille.
	Le moniteur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le moniteur.
Broyage	Le coussinet de la manivelle est défectueux.	Remplacez le coussinet de la manivelle.
	La poulie de tension est défectueuse.	Remplacez la poulie de tension.
	La roue magnétique est défectueuse.	Remplacez la roue magnétique.
Grincement	La courroie en V glisse.	Ajustez la courroie en V.

GUIDE D'ENTRAINEMENT

L'exercise compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter:

. Une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance).
. Une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaires (coeur et artères/veines) et respiratoires.
. Une réduction des risques d'insuffisance coronarienne.
. Des chagements métaboliques, par exemple, perte de poids.
. Un retardement des effets physiologiques du veillissement.
. Des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

Composantes fondamentales de la condition physique
La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d'expliquer le rôle de chaque composantes.
La force est la capacité que possède un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout impotant pour la plupart des athlètes.
L'endurance musculaire est la capacité d'exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir en marchant un trajet continu de 10 kilomètres.
La flexibilité est l'amplitude articulaire d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité exige l'assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculare.
L'endurance du système cardiovasculaire est la composante la plus inportante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du coeur et des poumons.

Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'absorption maximale d'oxygène. On fait souvent référence à la capacité aérobique d'une personne. L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobique de 20 à 30%. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper le sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

L'adjectif anaérobie signifie sans oxygène. Voilà le type d'énergie de sortie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d'énergie à long terme du corps (par exemple, une course de vitesse de 100 mètres).
Seuil d'entraînement
Le seuil d'entraînement correspond au niveau minimum d'exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

Progression

Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité plus élevée d'exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.

Réserve

Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes croissantes. Lorsque votre forme physique et votre seuil d'entraînement s'améliorent, il est important de progresser à l'intérieur de votre programme et d'augmenter peu à peu le facteur réserve.

Spécificité

Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée. Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité

Si vous cessez les exercices ou si vous ne le faites pas régulièrement, les résultats s'en ressentiront. Les séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

Exercice de réchaufement

Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.
Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre de 3 à 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercice de récupération

Les exercices de récupération ont pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S'ils ne retournent pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s'accumuler dans les muscles.

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

Pendant que vous faites de l'exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement ce qui est souvent utilisé pour mesurer l'intensité d'exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d'augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de contionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70% de son maximum. Si cela est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.
Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre coeur et les autres muscles veillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.
Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque vise									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pouls
Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme

cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80% de son maximum.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque vise									
Battement/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battement/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Douleurs musculaires
Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et temporaires.
Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement. Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre medecin.

Vêtements
Portez des vêtements qui ne gêneront pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre de corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous buvrez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de porter des chaussures de basket-ball.

Respiration pendant l'exercice
Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

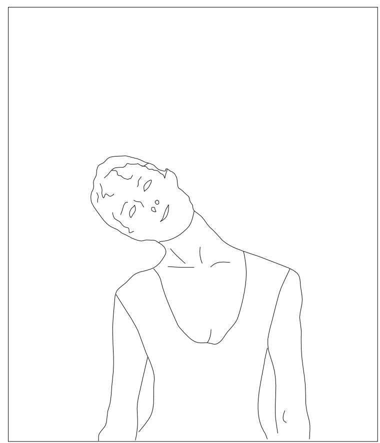
Période de repos
Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein millieu pour commencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes . La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

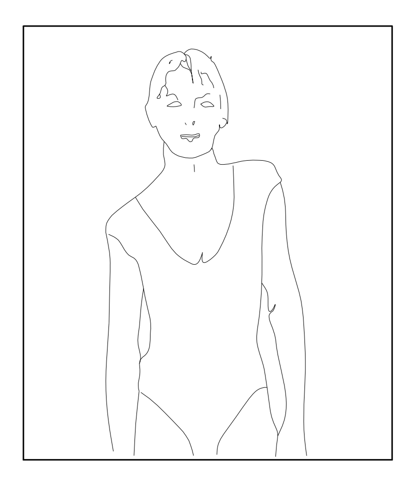
Etirement

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobique à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et legers, sans mouvement brusque ou sautillement. Etirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et controlée, sans jamais la retenir.

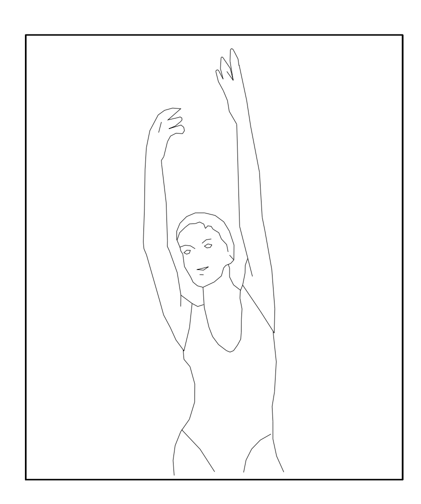
Rotation de la tête
Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite,tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine



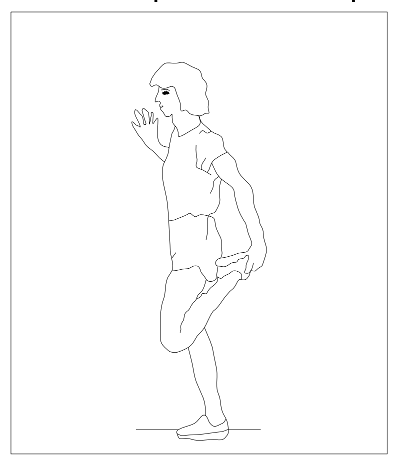
Haussement des épaules
Soulevez l'épaule droite vers l'oreilleune fois.Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille une fois tout en abaissant l'épaule droite.



Étirement latéraux
Levez les bras latéralement au-dessus de la tete. Étirez le plus possible le brasdroit vers le plafond, suffisamment pour étirer le coté droit. Répétez avec le bras gauche.

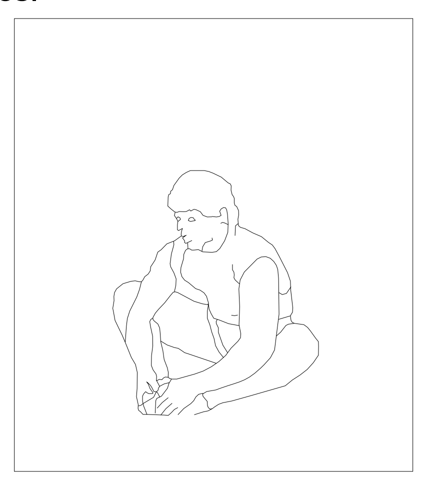


Étirement des quadriceps
Appuyez une main contre un mur pour garder l'équilibre et,avec l'autre main, agrippez le pied droit. Ramenez le talon le plus près possible du postérieur. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez avec le pied gauche.



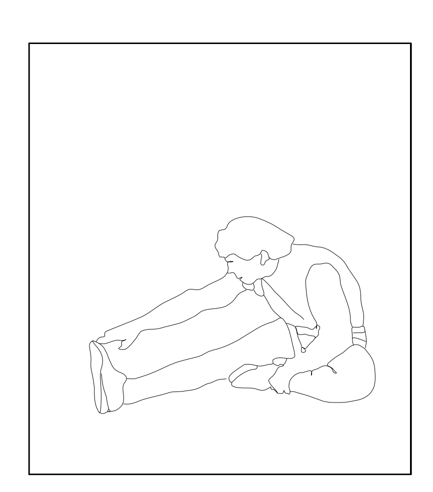
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

En position assise,collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine.Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cetteposition pendant 15 secondes.



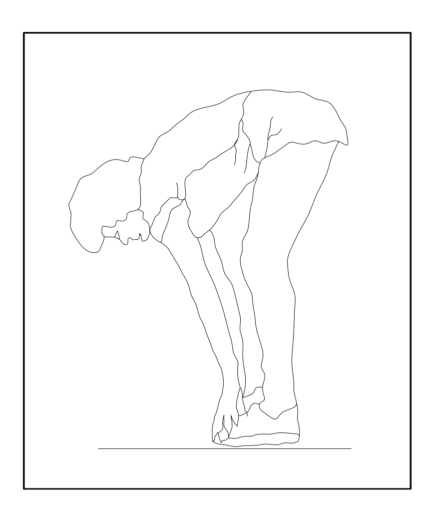
Étirement des tendons dujarret

En position assise, tendez la jambedroite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite.Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette positionpendant 15 secondes. Détendez-vous etr épéte le mouvement avec la jambegauche tendue.



Flexion avant

Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



Étirement des mollets / tendons d'Achille

En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambedroite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur la sol. Ensuite,pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.



